

Образовательная программа дополнительного образования - программа дополнительного образования детей и взрослых, дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа:

✓ «Ушу-Санда»

Образовательная программа разработана и утверждена Организацией.

Образовательная программа дополнительного образования - дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Ушу-Санда» рассмотрена на заседании Педагогического совета, протокол от 30.08.2018 № 135, утверждена приказом директора СПб ГБПОУ КПСС Ивилянном Имелсем Артемовичем от 29.05.2018 № 29-од.

Представленная образовательная программа «Ушу-Санда» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом российской Федерации от 29.12.2012 (ред. от 05.12.2017) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 18.06.2003 № 28-02-484/16
- «Концепцией развития дополнительного образования детей», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- «Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844)
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Приказом Минобрнауки России от 25.10.2013 № 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 24.01.2014 № 31102)
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт - Петербурга от 01.03.2017. № 617-р Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных учреждениях Санкт – Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию
- Постановлением правительства Санкт-Петербурга от 4.06.2014 № 453 «О государственной программе Санкт-Петербурга "Развитие образования в Санкт-Петербурге» на 2015-2020 годы
- Уставом Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Колледж «ПетроСтройСервис», утвержденным распоряжением Комитета по образованию от 03.09.2013 № 2024-р.

В соответствии с пп.3 и 4 Статьи 75. «Дополнительное образование детей и взрослых» Главы 10. «Дополнительное образование» Федеральный закон российской Федерации от 29.12.2012 (ред. от 05.12.2017) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

- К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.
- Содержание дополнительной общеобразовательной программы и сроки

обучения по ней определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной Организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Содержание дополнительной общеобразовательной программы определяется образовательной программой, разработанной и утвержденной Организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы обеспечивает обучение, воспитание, развитие детей.

Дополнительная образовательная программа включает следующие структурные элементы:

1. Титульный лист
2. Общие положения
- 2.1. Нормативная база разработки Программы
3. Цели и задачи реализации программы
4. Общая характеристика программы
5. Планируемые результаты освоения программы
6. Организационно-педагогические условия
7. Содержание и организация образовательного процесса
- 7.1. Учебный план
- 7.2. Учебно-тематический план
- 7.3. Содержание изучаемого курса.
- 7.4. Календарный учебный график
- 7.5. Кадровое обеспечение реализации Программы
- 7.6. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации Программы
 - Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
 - Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:
 - Основные источники
 - Интернет-ресурсы
- 7.7. Материально-техническое обеспечение реализации Программы
8. Оценочные материалы

Представленные документы согласованы Педагогическим советом СПб ГБПОУ КПСС (протокол от 30.08.2018 № 135) и утверждены приказом директора от 29.05.2018 № 29-од

Пояснительная записка

Ушу-саньда (Саньшоу) — это спортивное единоборство. Поединки проводятся в полный контакт в защитной экипировке, включающей: шлем с защитой подбородка и висков, капа (загубник), боксерские перчатки (вес перчаток в зависимости от весовой категории участника), нагрудник (жилет), защита паха, возможно бинтование голени и бедер (по мед показаниям). Все участники распределяются в зависимости от весовых категорий.

Актуальность: Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются единоборства. Одним из наиболее динамично развивающихся сейчас видов спорта является ушу-саньда. Занятия улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Педагогическая целесообразность: Подготовка осуществляется путем теоретического и практического обучения, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно: общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное овладение программным материалом обеспечивается сочетанием занятий в секции с самостоятельной работой, которая предлагается детям в виде заданий, разработанных педагогом совместно с воспитанниками

Цель - привить интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом, через повышение уровня физического развития подростков.

Задачи:

Образовательные:

- обучение основам техники и тактики ведения поединка;
- совершенствование техники и тактики боя;

Развивающие:

- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования боевых навыков (сила, быстрота, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, координационные способности).
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Воспитательные:

- подготовка юношей к службе в рядах вооруженных сил РФ;
- профилактика правонарушений и наркозависимости;
- профориентационная работа с населением;
- воспитание морально-волевых качеств;
- привитие навыков здорового образа жизни.

Сроки реализации:

1 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа;

Условия реализации образовательной программы:

- Возраст: от 14 лет
- Условия набора: все желающие
- Условия формирования групп: группы формируются из юношей и девушек

Формы и режим занятий: групповая, индивидуально-групповая.

Требования к уровню подготовки:**Для 1 года обучения:****Знать:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья,
- профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила соревнований;
- основные технические и тактические приемы в ушу-саньда;
- строевые команды;

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять основные технические действия в нападении и защите;

Учебно – тематический план для 1 года обучения:

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
2.	Общая физическая подготовка. Правила соревнований.	8	22	30
3.	Специальная физическая подготовка	8	16	24
4.	Физическая культура и спорт в России	6	-	6
5.	Изучение технических и тактических приемов в ушу-саньда	8	40	48
6.	Подготовка к соревнованиям	6	26	32
7.	Итоговое занятие. Соревнования.	-	2	2
Итого часов		38	106	144

Содержание образовательной программы для 1 года обучения:

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ушу-саньда.

Тема 2. Общая физическая подготовка. Правила соревнований.

Теория: Правила выполнения упражнений и действий, подача команд и указаний в процессе выполнения, инструктаж в подготовке к упражнениям. Изучение правил соревнований. Подсчет баллов. Терминология и судейские жесты.

Практика: Строевые упражнения. Упражнения для развития скорости и выносливости: гладкий бег, беговые упражнения, кроссовый бег, эстафетный бег. Прыжковые упражнения. Упражнения без предметов, на гимнастических снарядах.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Специальные физические качества необходимые для ведения поединка.

Практика: Бег со сменой скорости и направлений. Прыжковые упражнения на лестнице с имитацией ударов. Прыжки в длину с места, прыжки через скакалку, запрыгивания на тумбу (скамейку, рейку гимнастической перекладины). Специальные упражнения перед зеркалом: «пистолет», «ножницы» и др. Подвижная игра в регби с набивным мячом по упрощенным правилам. Игры в парах: пятнашки руками, пятнашки ногами, борьба за боевое преимущество, «гоголь-моголь» и др. Выполнение перекатов, кувырков, стоек. Развитие связочно-мышечного аппарата плечевого пояса и конечностей особенно тазового и коленного суставов.

Тема 4. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

Тема 5. Изучение технических и тактических приемов в ушу-саньда.

Теория: Объяснение техники выполнения упражнений. Показ, просмотр боев и анализ их в процессе просмотра.

Практика: Обучение ударной технике рук: прямой удар в голову левой рукой, прямой удар в голову правой рукой, прямой удар в корпус левой рукой, прямой удар в корпус правой рукой, боковой удар в голову левой рукой, боковой удар в голову правой рукой, боковой удар в корпус левой рукой, боковой удар в корпус правой рукой, удар снизу в голову левой рукой удар снизу в голову правой рукой, удар снизу в корпус левой рукой удар снизу в корпус правой рукой. Обучение защитным действиям: от прямых ударов в голову и корпус-шаг назад, отклон, отклон с шагом назад, подставки, уклоны. Обучение боковым и прямым ударам ногами в ногу, корпус, голову. Обучение защитным действиям: блок рукой, блок ногой, отвод, захват ноги при боковом ударе снизу с броском, захват ноги при прямом ударе с броском. Обучение броскам: через бедро, подножкой, подсечкой и падениям.

Тема 6. Подготовка к соревнованиям.

Теория: Занятия по тактике ведения поединка, беседы по поведению на соревнованиях, взаимоотношениях с судьями и соперником.

Практика: Обучение сериям ударов, защит от серийной работы. Обучение обманным действиям, финтам. Совершенствование ударной и бросковой техники в условиях приближенным к боевым. Спарринги между обучающимися. Просмотр и обсуждение спаррингов, боев на соревнованиях и на видео.

Тема 7. Итоговое занятие. Соревнование.

Практика: Выступление на районных соревнованиях по саньда.

Методическое обеспечение учебно-тренировочной работы для 1 года обучения:

№ п/п	Название темы (базовые разделы)	Форма проведения занятий	Методы и приемы проведения занятий	Дидактические материалы, техническая оснащенность программы	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Групповая	Словесный, наглядный	Видеоматериалы	Опрос
2	Общая физическая подготовка Правила соревнований.	Групповая	Словесный, наглядный, практический	Видеоматериалы, инвентарь, показ педагога	Сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	Групповая	Словесный, наглядный, практический	Видеоматериалы, инвентарь, показ педагога	Сдача нормативов Педагогическое наблюдение
4	Физическая культура и спорт в России	Групповая, малыми группами, индивидуальная	Словесный, наглядный, практический	Видеоматериалы, инвентарь, показ педагога	Сдача нормативов, соревнования
5	Изучение технических и тактических приемов в ушу-саньда	Групповая, малыми группами, индивидуальная	Словесный, наглядный, практический	Видеоматериалы, инвентарь, показ педагога	Сдача нормативов, соревнования
6	Подготовка к соревнованиям	Групповая	Словесный, наглядный, практический	Видеоматериалы, инвентарь, показ педагога	Сдача нормативов
7	Итоговое занятие. Соревнования	Групповая, индивидуальная	Словесный, наглядный, практический	Плакаты, видеоматериалы, средства первой медицинской помощи, показ педагога	Педагогическое наблюдение

Материально-техническое оснащение программы.

Занятия проводятся в спортивных залах, а также при хорошей погоде в парке.

Для проведения занятий по ушу-саньда имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Борцовский ковер	1 шт.	
2. Боксерский ринг	1 шт.	
3. Гимнастическая стенка	8 пролетов.	
4. Зеркала	12 шт.	
5. Гимнастические скамейки	2 шт.	
6. Гимнастические маты	10 шт.	
7. Мячи набивные	25 шт.	
8. Перекладины навесные	8 шт.	
9. Мешки боксерские	5 шт.	
10. Чучело борцовское	2 шт.	
11. Подушка боксерская	1 шт.	
12. Скакалки	20 шт.	
13. Таймер спортивный	1 шт.	
14. Ядра легкоатлетические	8 шт.	
15. Свисток	1 шт.	
16. Весы электронные	1 шт.	
17. Методическая литература	8 шт.	
18. Компьютер		1 шт.
19. Видеоматериалы.		

Список используемой литературы для учащихся:

1. Программа физического воспитания НПО Москва. Физкультура и спорт. 2006г.
2. Сто вопросов по ушу. Киев. Чжан Юкунь.1996г.
3. Боевая техника ушу. Минск. С.Березнюк, Лю Ваньи, Ян Лянцунь.1999г.
4. Самоучитель по рукопашному бою. Минск. В.И.Радюк.1995.

Список используемой литературы для педагога:

5. Бокс история и техника. Минск. А.Е.Тарас, В.В.Лялько.2007г.
 6. Бокс тренировки чемпионов. Ростов-на-Дону. Б.Бэкман.2006г.
 7. Основы качественного биохимического анализа. Физкультура и спорт.Коренберг В.Б.2000г.
 8. Первостепенное внимание науки и спортивного изобретательства, профилактике и лечению травматизма. Теория и практика физкультуры. Ратов И.П. 2000г.
-